



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการก่อกำเนิดน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย ภาวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นเวลานาน ไข้มากราคาใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า "การก่น้ำหนักน้อย" ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า "การก่น้ำหนักน้อยมาก"

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

ดื่มน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด

รกเกาะต่ำ

มีการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่งอักเสบขณะตั้งครรภ์

ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป

มดลูกรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด เนื่องจากมดลูก

ครรภ์แฝด ยิ่งแฝดมาก ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมาก

การเจริญเติบโตผิดปกติ

รกลอกตัวก่อนกำหนด

มารดาสูบบุหรี่
เสพยาเสพติด
ภาวะทุพโภชนาการ

มารดาอายุมาก หรือน้อยเกินไป
(น้อยกว่า 18 ปีหรือมากกว่า 35 ปี)



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยเร สำนัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแตกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาโศกน้ำ



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ความแออัดให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 คลื่นไส้ ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 พารากันน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกินปลั้ว



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ซีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง